

건강한 11월 식단

일 자				1(목)	2(금)	3(토)
1주	[저염 실천] 한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄여 성인병을 예방하세요. [저염 · 저당 메뉴] 나트륨을 줄인 저염메뉴 , 당을 줄인 저당메뉴 입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식 · 저당식을 실천해보세요.			잡곡밥 해물짬뽕국 갈치조림 단호박찜 배추김치	잡곡밥 버섯된장국 소고기양념구이 흑임자연근볶음 깍두기	마파두부덮밥 맛살숙주무침 견과류조림 배추김치
일 자	5(월)	6(화)	7(수)저염 실천	8(목)	9(금)	10(토)
2주	잡곡밥 낙지연포탕 채소비빔만두 취나물무침 깍두기	잡곡밥 유부된장국 오리간장불고기 비름나물 배추김치	잡곡밥 소갈비찜 양상추샐러드* 유자드레싱 검은콩자반 배	잡곡밥 매생이실파국 메추리알케첩조림 브로콜리마늘구이 배추김치	달걀볶음밥* 자장소스 칠리새우 곤드레나물 단무지무침	바지락칼국수 김가루주먹밥 콩비지전 깍두기
일 자	12(월)	13(화)	14(수)저염 실천	15(목)	16(금)	17(토)
3주	잡곡밥 애호박새우젓국 제육볶음 무채들깨무침 배추김치	잡곡밥 감자스프 치즈함박스테이크 양배추샐러드 모듬피클	잡곡밥 두부간장조림 치커리무침 구이김 단감	잡곡밥 황태콩나물국 토마토달걀스크램블 깻잎양념절임 깍두기	잡곡밥 홍합미역국 묵은지닭볶음탕 마늘종조림 깍두기	소고기콩나물밥* 양념장 어묵실파국 고구마맛탕 배추김치
일 자	19(월)	20(화)	21(수)저염 실천	22(목)	23(금)	24(토)
4주	잡곡밥 청국장찌개 콩치구이 사과도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 갈비탕 연근강정 청경채겉절이 깍두기	잡곡밥 닭살데리야끼볶음 가지양념찜 무생채 방울토마토	잡곡밥 동태찌개 두부스테이크 명엽채조림 배추김치	잡곡밥 배추된장국 돈사태떡찜 늙은호박볶음 깍두기	메밀국수 고구마라이스롤* 머스터드소스 버섯피망조림 깍두기
일 자	26(월)	27(화)	28(수)저염 실천	29(목)	30(금)	인천서구검단 · 서구 어린이 급식관리 지원센터 <small>Center for Children's Foodservice Management</small>
5주	잡곡밥 아욱토장국 돈가스*소스 오리엔탈상추무침 깍두기	잡곡밥 닭곰탕 두부부침 깻잎장아찌 배추김치	잡곡밥 오리고기버섯볶음 배추전 콩나물무침 오렌지	잡곡밥 소고기당면국 새우달걀찜 파프리카초절임 깍두기	잡곡밥 다시마감자국 고등어데리야끼조림 더덕무침 배추김치	

※ 본 식단은 서구검단어린이급식관리지원센터와 서구어린이급식관리지원센터가 공동개발하였습니다.

건강한 식단 안내

● 성인 영양소 섭취기준 에너지 필요추정량

연령	남자(kcal)	여자(kcal)
19-29세	2,600	2,100
30-49세	2,400	1,900
50-64세	2,200	1,800

● 식품군에 따른 권장섭취

식품군	대표식품 및 1인1회 분량	1회 분량의 열량(kcal)	1일 권장 섭취 횟수	
			19~64세 남자	19~64세 여자
곡류	곡류, 면류, 떡류, 빵류, 시리얼류, 감자류, 기타 밥 1공기(210g), 감자 중 1개(130g), 국수 1그릇(건면 100g), 고구마 중 1/2개*(130g), 식빵 2쪽(100g), 시리얼 1그릇*(40g), 떡 1인분(130g)	300	4	3
고기·생선·달걀·콩류	육류, 어패류, 달걀, 콩류, 견과류 고기 1접시(생 60g), 두부 2조각(80g), 생선 1토막(생 60g), 땅콩 15알*, 호두 1.5알*(10g), 달걀 중 1개(60g), 콩 2큰술(20g)	100	5	4
채소류	채소류, 해조류, 버섯류 생채소 1접시(70g), 오이소박이 1접시(60g), 나물 1접시(70g), 물미역 1접시(생 30g), 배추김치 1접시(40g), 버섯 1접시(30g)	15	7	7
과일류	과일류, 주스류 사과 중 1/2개(100g), 참외 중 1/2개(200g), 귤 중 1개(100g), 수박 1쪽(200g), 바나나 중 1개(100g), 주스 1/2컵(100ml), 포도 1/3송이(100g), 딸기 10개(200g)	50	3	2
우유·유제품류	우유, 유제품류 우유 1컵(200g), 마시는 요구르트 3/4컵(150g), 치즈 1장*(20g), 아이스크림 1/2컵(100g), 떠먹는 요구르트 1/2컵(100g)	125	1	1
유지·당류	유지류, 당류 식용유 1작은술(5g), 마요네즈 1작은술(5g), 버터 1작은술(5g), 설탕 1큰술(10g), 꿀 1큰술(10g), 사탕(10g)	45	5	4

1) * 해당 식품군 kcal에 해당하는 분량을 1회라고 간주하였을 때, 해당 1회 분량에 해당하는 횟수는 0.3회로 간주함.
(자료) 보건복지부, 한국영양학회. 2015 한국인 영양소 섭취기준. 2015.

● 11월 제철 식품

구분	종류
과일	사과, 배, 석류, 귤 등
채소	무, 배추, 늙은호박, 연근, 브로콜리 등
해산물	삼치, 꽁치, 고등어, 매생이, 홍합, 꼬막 등

● 식품알레르기

▶ 알레르기를 유발하는 음식은 동일 식품군에서 대체하여 섭취하시기 바랍니다.

구분	식품 알레르기를 유발하기 쉬운 식품의 예
곡류	메밀, 밀 (빵, 과자, 국수)
두류	대두 (두유, 두부)
견과류	땅콩, 호두
과일류	복숭아, 수박, 참외, 자두
채소류	토마토
육류, 난류	돼지고기, 닭고기, 소고기, 달걀 (어묵, 마요네즈, 케이크)
아황산류	육류가공품
우유류	우유 (요구르트, 아이스크림, 치즈)
어류, 갑각류, 패류	등 푸른 생선 (꽁치 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어